

# 2020年 2月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

更新日: 2020/1/26

11日(火)		23日(日)		24日(月)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30					
10:00	ポディケアストレッチ 渋谷 9:30~10:15	朝ヨガ 入倉 9:45~10:45	マーシャルワークアウト BRAFT高橋 10:00~10:45	ヨガ アユミ 10:00~11:00	かんたんエアロ 佐々木(恭) 10:00~11:00
10:30	【定期教室】 ベビーフィットリミックス OKJ角田				
11:00	ポディケアトレーニング 渋谷 10:30~11:15				
11:30	【定期教室】 よちよち親子 フィットリミックス OKJ角田	エアロ&コア 入倉 11:00~12:00	【定期教室】 ストライクボクシング① BRAFT 高橋	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:15~12:15	ポディクリエイト 金井 11:15~12:15
12:00					
12:30		筋コンディショニング ~基本動作~ ジム夏 12:15~13:15	【定期教室】 ストライクボクシング② BRAFT 高橋		筋膜ストレッチ ピラティス Mayu-ri 12:30~13:30
13:00	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~ ジム夏 12:45~13:45			ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	
13:30	ZUMBA 橋本 12:45~13:45				
14:00	シェイプアップ気功 森嶋 14:00~15:00	筋コンディショニング ~お尻&ウエスト~ ジム夏 13:30~14:30	fight グループファイト YOSHIKI 13:30~14:15	ベリーダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	15分拡大 ZUMBA 橋本 13:45~15:00
14:30		筋コンディショニング~美筋ケア~ ジム夏 14:45~15:15	ZUMBA STEP 橋本 14:30~15:30		
15:00					
15:30	筋コンディショニング~美筋ケア~ ジム夏 15:20~16:05	【定期教室】 T.T.T YOSHIKI		【通年教室】 キッズバレエ 矢島	fight グループファイト SEIKO&YOSHIKI 15:15~16:15
16:00	体操教室 幼児 <通年>		ZUMBA 加藤 15:45~16:45		
16:30	体操教室 学童A <通年>			【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:30~17:30 <通年>
17:00		サーキットトレーニング 17:00~17:30			
17:30	体操教室 学童B <通年>			【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:30~18:30 <通年>
18:00					
18:30					
19:00	【定期教室】 T.T.T YOSHIKI		フリータイム		フリータイム
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					